

## Základné zásady:

- Pravidelný spánok umožňuje stabilizovať denný rytmus.
- Nevyužívajte víkendy na vyspávanie.
- Nepite alkohol. Alkohol totiž narúša prirodzený cyklus .
- Skontrolujte či lieky , ktoré užívate , nespôsobujú poruchu spánku.
- Občas pomáha , keď hodinu až dve pred spaním vypijete pohár mlieka alebo zjete krajec chleba či ovocia.
- Nejedzte maškrtky, sladkosti ani ťažšie jedlá.
- Teplý kúpeľ zvýši teplotu organizmu, neskôr začne teplota klesať , objaví sa pocit únavy , ktorý vyvolá spánok.
- Nestrácajte čas vylihovaním v posteli , mali by ste si ľahnúť len vtedy , keď cítite ospalosť.
- Večer neužívajte stimulujúce prostriedky ako kávu, kolové nápoje a nejedzte čokoládu. Pred odchodom do postele nefajčite.

- V boji proti nespavosti Vám pomôže aj krátka prechádzka - stačí aj po vedľajšej ulici.
- Starajte sa o miesto kde spíte . Postarajte sa o vhodnú teplotu v miestnosti kde spíte. Odstráňte zo spálne hodiny, ktoré by vás mohli rušiť tykaním.
- Nedovoľte aby sa spálňa premenila na pracovňu. Spálňa má byť len miestom odpočinku.

### Vyskúšajte cvičenia založené na spätnej biologickej väzbe.

- Počítanie ovečiek.
- Zľahka dýchajte a predstavte si pritom ako vám vzduch prúdi do pľúc a po chvíli zasa von.

### Na záver:

Ak máte problémy so spánkom viac ako 1 mesiac vyhľadajte lekára.

### Dobrá noc.



## Nespavosť

### Edukačný list pre pacientov

Ľubovnianska nemocnica, n.o.

**Pomáhame pri návrate  
Vášho zdravia**

[www.lubovnianskanemocnica.sk](http://www.lubovnianskanemocnica.sk)

Obrancov mieru č. 3  
064 01 Stará Ľubovňa  
tel.: +00421 52 43 17 111  
fax.: +00421 52 43 21 367